

## Внедрение здоровьесберегающих технологий в работу классных руководителей.

Парыгина Т.М.

Выступление на заседании МО 09.01.2024 года.

Укрепление здоровья – отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.

На здоровье человека оказывает влияние множество факторов.

Внешние факторы (за пределами ОУ):

- ✓ Экология;
- ✓ Семья и микроклимат в ней;
- ✓ Круг общения, вредные привычки;
- ✓ Питание;
- ✓ Здоровый образ жизни.

Внутренние факторы (в самом ОУ):

- ✓ Организация учебного процесса, методика организации урока;
- ✓ Организация и реализация воспитательного процесса;
- ✓ Двигательный режим учащихся в урочное и неурочное время;
- ✓ Создание условий психологического комфорта;
- ✓ Организация медицинского обслуживания в ОУ;
- ✓ Организация питания в ОУ;
- ✓ Соблюдение санитарно-гигиенических норм в ОУ.

Среди внешних факторов, формирующих здоровье детей и подростков, особую значимость имеют социальные воздействия, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние. Школьная среда – один из таких мощных факторов. Таким образом, на классного руководителя ложится прямая ответственность за состояние здоровья каждого ученика. Поэтому мы должны знать причины тех или иных нарушений здоровья детей и подростков, уметь создавать благоприятные условия для их здоровья. Принципы здоровьесбережения: «Не навреди!».

Сам по себе термин здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Здоровьесберегающие технологии ставят своей целью не только сохранение и улучшения здоровья учеников, но и просвещения их в области здорового образа жизни.

Из этой цели вытекают следующие задачи:

- ✓ сформировать у школьника необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни в учебном процессе;
- ✓ научить применять полученные знания в повседневной жизни.

Что же может школа? В учебно-воспитательном процессе применяются различные виды здоровьесберегающих технологий. Системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его ученикам. А также здоровьесберегающие технологии ставят своей задачей достижение эффективного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса.

Виды здоровьесберегающих технологий подразделяются на три подгруппы:

✓ Организационно – педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптивных состояний;

✓ Психолого-педагогические технологии (ПИТ)- связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 40 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

✓ Учебно-воспитательные технологии (УВТ) – включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

По теме здоровьесберегающих технологий в нашей школе говорилось неоднократно.

На уроках пользуются большой популярностью:

- ✓ Динамические паузы (физминутка) – как вид активного отдыха
- ✓ Гимнастика пальчиковая
- ✓ Гимнастика для глаз
- ✓ Гимнастика дыхательная и артикуляционная
- ✓ Логоритмика
- ✓ Гимнастика корригирующая
- ✓ Релаксация
- ✓ Самомассаж, точечный самомассаж
- ✓ Технология В.Ф. Базарного

Говоря о здоровье, мы имеем в виду не только физическое здоровье, но и психологическое. Любой ли классный руководитель способен заинтересовать своих подопечных в выборе поведения, поступков, приносящих пользу здоровью? Да, любой, если эта роль не будет противоречить его собственным установкам и потребностям. Вряд ли среди классных руководителей найдутся такие, кто не понимает необходимости помогать здоровью детей, осознанному выбору ими здорового образа жизни.

Тематика классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования ЗОЖ в начальной школе. Работа по формированию ЗОЖ в

классе всегда проводится в тесном сотрудничестве с родителями, так как основа воспитания культуры здорового образа жизни закладывается в семье. Для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у школьников необходима совместная работа педагогов и родителей. Работа с родителями строится по двум направлениям: просвещение самих родителей и активизация родительской помощи в проведении мероприятий с детьми.

Работа с семьей можно построить по следующим направлениям:

1. Привлечение родителей к обучению детей здоровому образу жизни (проведение тематических родительских собраний, в том числе и с приглашением специалистов; индивидуальные беседы, приглашения на открытые уроки и классные часы, инструктажи по организации закаливания в семье и т.д.).
2. Привлечение родителей к проведению мониторинга состояния здоровья детей.
3. Приучение школьников (сначала с помощью родителей, а затем – самостоятельно) к самонаблюдениям и самоконтролю за своим здоровьем.
4. Участие в конкурсах и выставках (поделок, стихотворений, плакатов «Будь независимым, скажи наркотикам «НЕТ», «Разговор о правильном питании»).
5. Организация досуга учащихся (дни здоровья, соревнования).

Тематика родительских собраний по проблеме формирования здорового образа жизни. «Здоровье ребенка в руках взрослых», «Здоровая семья, нравственные аспекты», «На контроле здоровье детей», «Режим труда и учебы», «Физическое воспитание детей в семье», «Алкоголизм, семья, дети», «Пагубное влияние курения табака на здоровье человека», «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности», «Вредные привычки у детей», «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу», «Нецензурная брань – это тоже болезнь». Социальный вред алкоголизма».

Таким образом, успешная работы по сохранению и укреплению здоровья, по формированию здорового образа жизни даёт положительный результат – обучающиеся реже болеют, меньше пропускают занятия, хорошо работают на уроках. Следует помнить, что планирование работы классного руководителя в сохранение и укрепление здоровья школьников, в воспитание у них потребности в здоровом образе жизни - это сложный и длительный процесс, так как происходящие изменения в жизни общества, школы, класса, ребенка требуют постоянного внесения корректив в первоначально созданную модель.

Учителю необходимо сформировать у ребенка потребность быть здоровым, научить его этому, организованно помочь в сохранении и формировании здоровья.

Грамотная забота о здоровье – обязательное условие образовательного процесса!

# Профилактика употребления ПАВ подростками. Памятка родителям по профилактике употребления психоактивных веществ.

Парыгина Т.М.

Выступление на заседании МО 09.01.2024 года

Здоровье ребенка – самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее ПАВ – психоактивные вещества).

## **ПРИЧИНЫ ПРИОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К ПАВ:**

- любопытство
- давление группы, отсутствие навыка отказа
- попытка решить семейные и личные проблемы
- установить дружеские отношения со сверстниками
- сенсация, возможность привлечь внимание
- скука, неумение правильно и интересно организовать свободное время

## **НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ПОДРОСТКАМИ:**

### ***1. Общайтесь друг с другом***

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ними поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

### ***2. Выслушивайте друг друга***

Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

Быть внимательным к ребенку;

- Выслушивать его точку зрения;
- Уделять внимание взглядам и чувствам ребенка.
- Важно знать, чем именно занят ваш ребенок.

Поддерживайте разговор с ребенком, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.

### ***3. Ставьте себя на его место***

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Можно рассказать какие-то похожие истории из вашего детства или ваших знакомых. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

Если Вам удастся стать своему ребенку ДРУГОМ, вы будете самым счастливым родителем!

### ***1. Проводите время вместе***

Очень важно, когда родители вместе занимаются спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивают с ребенком совместный досуг или совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач.

Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от употребления ПАВ.

### *2. Дружите с его друзьями*

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того, в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому очень важно знать друзей, с которыми общается ваш ребенок.

### *3. Подавайте пример.*

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали».

Несовершенные сами, мы не можем вырастить совершенных детей!

## **ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО РЕБЕНОК НАЧАЛ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ.**

- Резкие перепады в настроении ребенка: беспричинное возбуждение, апатия, смех без повода или сонливость.
- Изменение ритма сна ребенка: в течение дня он сонлив, вял, медлителен, а после вечерней прогулки выглядит бодрым и энергичным.
- Изменение аппетита поведения ребенка во время еды: может целыми днями не есть и не жаловаться на то, что голоден, а после прогулки готов проглотить целого «слона».
- Общение по телефону с использованием странных слов, понятных только говорящим.
- Потеря интереса к прежним увлечениям, занятиям.
- Исчезновение денег и вещей из дома.
- Проявление ранее не свойственной грубости, лживость, изворотливость.
- Незнакомый странный запах, который порой исходит от ребенка.
- Наличие признаков простуды: заложенность носа, чихание, слезотечение, чувство озноба, потливости – это могут быть первые признаки отмены наркотика (наркотическая ломка).

## **ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ О ТОМ, ЧТО РЕБЕНОК ПОПРОБОВАЛ НАРКОТИК?**

Перед тем, как провести с ребенком серьезный разговор, составьте для себя список доводов, чтобы разъяснить, почему возникла потребность в таком разговоре. Будьте готовы, что разговор вызовет у вашего ребенка раздражение. Нужно ожидать, что ребенок попробует «надавить» на ваши чувства. Но ваша твердая позиция будет для него наилучшей заботой.

### **Поэтому объясните ему всю опасность употребления наркотиков:**

- Расскажите, что через шприц довольно легко получить ВИЧ-инфекцию и гепатит С, который сделает его инвалидом;
- Что под разрушительным воздействием наркотика он быстро утратит память и не сможет не только работать на компьютере, но даже прочитать книгу;
- Что наркоман не сможет иметь здоровых детей;
- Объясните, что состояние, в котором он находится? – это болезнь. Как и любая другая болезнь, наркомания подлежит лечению, а если тяжелую болезнь пустить на самотек, она может привести к смерти.
- Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики, не делайте вид, что ничего не случилось. Не тяните время – обратитесь к специалисту наркологу.

## Развитие индивидуальности учащихся в процессе их воспитания

Парыгина Т.М.

Выступление на заседании МО 09.01. 2024 года

Каждый ребенок уникален. Он проходит свой индивидуальный путь развития, и задача взрослых – помочь ему полнее раскрыть его возможности и способности.

Для ребенка школа и все, что с ней связано, является единственным источником его радостей и разочарований, его успехов и неудач. Именно школа и классный руководитель являются определяющим фактором в развитии личности ребенка, ведь большую часть времени ребенок проводит именно в школе. Если ребенку удастся добиться успеха в школе, у него есть шанс на успех и в жизни. А для этого необходим долгий и упорный труд. Работа классного руководителя очень сложная и трудоемкая, многогранная и многообразная, круг обязанностей очень широк, огорчение и неудачи более часты, чем радости и победы. И вместе с тем нет в школе работы более интересной, дающей большую отдачу, чем деятельность по руководству классным коллективом. Классное руководство - это радость общения, это круг своих детей. Классное руководство - это реализация педагогики сотрудничества. Классное руководство - это стремление быть нужным каждому своему воспитаннику и это радость небольших достижений и больших побед в воспитании человека, в его самореализации.

Что же нужно знать и уметь классному руководителю, чтобы эти победы состоялись, чтобы каждый ребенок мог раскрыть свою индивидуальность?

Вся воспитательная работа в классе ведется согласно плану и направлена на решение следующих задач:

- помочь ученику развить его интеллектуальные, нравственные, коммуникативные, эстетические и физические способности;
- помочь раскрепоститься, пробудить к общению и творчеству через воспитание в режиме повседневной жизни;
- помочь оценить возможности ученика в стремлении познания самого себя.

Что необходимо делать педагогу, чтобы процесс становления и проявления индивидуальности ребенка протекал успешно?

Надо ориентироваться на воспитание в режиме повседневной жизни, так как этот процесс постоянен и беспрерывен.

Воспитание в режиме повседневной жизни – это такого рода организация всей сферы школьной жизнедеятельности, когда происходит постоянное освоение, усвоение и присвоение школьниками достижений общечеловеческой культуры – неизменное и непрекращающееся восхождение на вершину. А процесс такого восхождения есть не что иное, как деятельность ребенка.

Особая роль в формировании личности в режиме повседневной жизни отводится семье. Родители находятся в постоянном поиске, современная семья имеет огромный интеллектуальный потенциал, а задача учителя – привлечь и умело использовать его при организации свободного времени детей, заполняя досуг полезными как для здоровья, так и для ума делами. Какую сторону развития ребенка мы бы не взяли, всегда решающую роль играет семья. Воспитательная работа в классе не может строиться без учета того, что индивидуальность ребенка формируется в семье.

Основу взаимодействия классного руководителя и семьи я вижу в том, что обе стороны заинтересованы в изучении ребенка, раскрытии и развитии в нем лучших качеств и свойств.

Принципы данного взаимодействия:

- взаимное доверие и уважение;
- взаимная поддержка и помощь;

Во взаимодействии с родителями основные функции классного руководителя следующие:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- коррективная воспитательная работа в семьях отдельных учащихся;
- взаимодействие с общественными организациями родителей;
- вовлечение родителей в общественное управление школой.

Сотрудничество классного руководителя и родителей предполагает всестороннее и систематическое изучение семьи, знание особенностей и условий семейного воспитания ребенка.

Успешное протекание процесса становления личности и проявление индивидуальности ребенка происходит при следующих **педагогических условиях**.

**Первым педагогическим условием** является наличие у классного руководителя целостного и адекватного представления о каждом ученике, его достижениях и проблемах, об индивидуальных сторонах его личности.

**Второе условие** – ориентация воспитания на актуализацию и реализацию потребности ребенка стать и быть самим собой, на формирование у него знаний, умений и навыков самопознания, самопроектирования, самостроительства, на освоение им нравственных форм и способов самореализации и самоутверждения.

**Третье условие** – предоставление школьнику свободы выбора форм и способов проявления своей активности.

Организация самоуправления в классе, выборы совета класса, распределение поручений, привлечение к подготовке и проведению классных дел всех желающих, в том числе и родителей. Развитие самоуправления в классе – это один из важных вопросов воспитательной работы. Всю воспитательную работу в классе необходимо начинать с совместного планирования дел на учебный год с активом класса.



Главное, чтобы все учащиеся были задействованы, так как, по мнению К.Д. Ушинского, «освобожденные от поручения – освобожденные от воспитания».

Общешкольные мероприятия и работа кружков, клубов, секций, увеличивает диапазон возможностей для проявления и развития школьником своих способностей, интересов, увлечений.

**Четвертое условие** – создание в коллективе класса творческой атмосферы, побуждающей классного руководителя и его воспитанника к коллективному и индивидуальному творчеству, проявлению и развитию своих склонностей и способностей.

**Пятое условие** – стимулирование стремления школьника к планированию и осуществлению самостоятельной работы по самосовершенствованию, решению важных для себя проблем.

### **Основные направления педагогического обеспечения индивидуальности**

#### **Содержание и организация деятельности классного руководителя**

1.

Педагогическая поддержка становления индивидуальности

1. Организация воспитательных дел, направленных на апробацию детьми своих возможностей в различных видах деятельности.

2. Поддержка социальных инициатив, увлечений и интересов учащихся.

3. Развитие творческих способностей детей

4. Содействие развитию самостоятельных и самоуправленческих начал в ученическом коллективе

5. Проведение цикла тематических классных часов и занятий по познанию и самосовершенствованию личности ребенка.

2.

Содействие ребенку в проявлении его индивидуальности

1. Организация воспитательных дел, направленных на представление мира интересов учащихся и презентацию их личностных достижений.

2. Проведение внеклассных мероприятий состязательного характера (конкурсы, олимпиады, соревнования)

3. Организация работы с младшими школьниками, в процессе которой ученики демонстрируют свои способности, знания, умения и навыки

4. Рефлексия (саморефлексия) и учет (самоучет) личностных достижений учащихся и других проявлений их индивидуальности.

5. Поощрение учащихся за успехи в различных видах деятельности

4.

Психолого-педагогическая коррекция индивидуальных особенностей учащихся, помощь в решении проблем ребенка и его семьи.

1. Изучение учащихся, выявление трудностей в их жизнедеятельности и развитии, поддержка в решении проблем

2. Забота о создании для детей нормальных жизненных условий в школе и дома

3. Организация мероприятий для формирования социально-правовой компетенции учеников и их родителей.

4. Привлечение специалистов школы (социального педагога, психолога) и других учреждений и организаций для работы по коррекции индивидуальных особенностей детей и оказанию помощи в решении проблем учащихся.

Учитывая объективные законы развития и саморазвития ребенка, работа по развитию индивидуальности строится в разных возрастных группах, на всех ступенях обучения.

## Протокол №3

заседания МО классных руководителей

от 09 января 2024 года.

Присутствовали: 17 человек.

**Тема «Развитие индивидуальности учащихся в процессе их воспитания. Здоровьесберегающие технологии в воспитательном процессе».**

**Цель:** анализ состояния работы, выявление положительного опыта педагогов и определение путей развития индивидуальности учащихся в процессе их воспитания; применение здоровьесберегательных технологий.

**Форма проведения:** Методический практикум.

### Вопросы для обсуждения:

1. Внедрение здоровьесберегающих технологий в работу классных руководителей.
2. Профилактика употребления ПАВ.
3. Развитие индивидуальности учащихся в процессе их воспитания.
4. Отчет классных руководителей о проведении бесед, занятий по кибербезопасности.
5. Работа классных руководителей по предупреждению ДТП, по предотвращению детского суицида, употребления ПАВ, по профилактике наркомании, табакокурения и алкоголизма, информбезопасность (отчеты классных руководителей)

**По первому вопросу** слушали Т.М. Парыгину, руководителя МО КР. Она рассказала о здоровьесберегающих технологиях, которые может применять классный руководитель в своей работе, обратила внимание на работу с семьей:

1. Привлечение родителей к обучению детей здоровому образу жизни (проведение тематических родительских собраний, в том числе и с приглашением специалистов; индивидуальные беседы, приглашения на открытые уроки и классные часы, инструктажи по организации закаливания в семье и т.д.).
2. Привлечение родителей к проведению мониторинга состояния здоровья детей.
3. Приучение школьников (сначала с помощью родителей, а затем – самостоятельно) к самонаблюдениям и самоконтролю за своим здоровьем.
4. Участие в конкурсах и выставках.
5. Организация досуга учащихся (дни здоровья, соревнования).

**Во втором вопросе** Т.М.Парыгина рассказала классным руководителям о профилактике употребления ПАВ и предложила памятку для родителей, классных руководителей.

**Третьим вопросом** Парыгина Т.М. сделала сообщение «Развитие индивидуальности учащихся в процессе их воспитания», в котором обратила

внимание на то, что вся воспитательная работа в классе ведется согласно плану и направлена на решение следующих задач:

- помочь ученику развить его интеллектуальные, нравственные, коммуникативные, эстетические и физические способности;
- помочь раскрепоститься, пробудить к общению и творчеству через воспитание в режиме повседневной жизни;
- помочь оценить возможности ученика в стремлении познания самого себя.

*Четвертым вопросом* слушали отчет классных руководителей о проведении бесед, занятий по кибербезопасности.

*Пятым вопросом* отчеты классных руководителей по предупреждению ДТП, по предотвращению детского суицида, употребления ПАВ, по профилактике наркомании, табакокурения и алкоголизма, информбезопасность.

**Решили:**

- 1.Продолжать применять здоровьесберегающие технологии.
- 2.Проводить работу по профилактике употребления ПАВ.
3. Развивать индивидуальности учащихся в процессе их воспитания.
- 4.Продолжать работу по предупреждению ДТП, по предотвращению детского суицида, употребления ПАВ, по профилактике наркомании, табакокурения и алкоголизма, информбезопасности.

Руководитель МО классных руководителей

Т. М. Парыгина *Р -*